

Macarrones con Queso estilo Clásico

Sirve: 8 porciones

Ingredientes

2 tazas macarrones

1/2 taza cebolla picada

1/2 taza leche evaporada, sin grasa

1 huevo, mediano, batido

1/4 cucharadita pimienta

1 1/4 queso cheddar de sabor fuerte bajo en grasa, finamente rallado

Aceite en aerosol de cocina

Preparación

1. Cocine los macarrones según las instrucciones del paquete (no agregue sal al agua en que cocina los macarrones). Escorra el agua y coloque a un lado.
2. Rocíe un molde o cacerola con el aceite en aerosol de cocina.
3. Caliente el horno a 350°F.
4. Rocíe ligeramente una sartén con el aceite.
5. Agregue las cebollas a la sartén y sofría durante unos 3 minutos.
6. En otro tazón, combine los macarrones, cebollas y los

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	110
Grasa total	2 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	25 mg
Sodio	135 mg
Total de Carbohidrato	14 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	8 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

demás ingredientes y mezcle bien.

7. Transfiera la mezcla a una cacerola.

8. Hornee durante 25 minutos o hasta que comiencen a salir burbujitas. Deje enfriar unos 10 minutos antes de servir.

National Heart, Lung and Blood Institute (NHLBI), Heart Healthy Home Cooking African American Style